

Investigando as sensações

OBJETIVO

A primeira experiência de aprendizagem vai investigar as sensações e vai ajudar os alunos a aumentarem o vocabulário para descrevê-las, uma vez que são as sensações que nos dizem de forma mais direta como está o nosso sistema nervoso. Os alunos aprenderão também sobre as “estratégias de ajuda imediata”. A maioria delas consiste em sentir as coisas que estão ao nosso redor. Quando

entramos em estados desregulados (muito agitados, por exemplo), as estratégias de ajuda imediata (desenvolvidas por Elaine Miller-Karas e o Trauma Resource Institute) são ferramentas rápidas que nos ajudam a voltar para um estado físico regulado. Elas também são uma ótima maneira de introduzir o conceito de sensações, além da prática de prestar atenção nelas.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- aumentar o vocabulário e listar palavras que descrevem diversas sensações;
- praticar o modo de prestar atenção nas sensações externas, enquanto aprendem as “estratégias de ajuda imediata” para regular o corpo.

COMPONENTE PRINCIPAL



**Atenção e
autoconsciência**

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartolina ou lousa
- Cópias impressas da lista das estratégias de ajuda imediata (opcional)
- Pôsteres das estratégias de ajuda imediata
- Canetas

CHECAGEM

- *"Bem-vindos. Tentem pensar em tudo o que se passou desde o começo do dia até agora, do momento em que vocês acordaram até chegarem aqui, e levantem a mão se conseguem se lembrar de algo bondoso que fizeram ou que alguém fez para vocês. Alguém gostaria de compartilhar com a classe?"*
- *Alguém tem praticado bondade usando os combinados de classe? Que combinados? Como vocês se sentiram?*
- *Vocês já viram mais alguém praticando um dos combinados? Descrevam como foi. Como vocês se sentiram ao ver esse ato?*
- *O que vocês acham que pode acontecer se continuarmos praticando bondade entre nós?"*

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO

O que são sensações?

Descrição

Você ajudará os alunos a entenderem o que é uma sensação e, em seguida, eles farão uma lista de palavras que descrevem sensações, criando, assim, um vocabulário compartilhado de sensações.

Conteúdos a serem investigados

- Do mesmo modo que sentimos coisas externas com os nossos cinco sentidos, podemos, também, prestar atenção nas sensações que ocorrem dentro do nosso corpo.
- Sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.
- Existem estratégias bem simples que podem ajudar o corpo a ficar mais calmo e mais seguro.

Materiais necessários

- Cartolina ou uma lousa
- Canetas, canetinhas

Instruções

- Relembre os cinco sentidos, dizendo para que serve cada um deles. Fale sobre o sistema nervoso e explique como ele se relaciona com os nossos sentidos. Discuta o conceito de sensações.
- Junto com os alunos, faça uma lista de palavras relacionadas a sensações.
- Se eles disserem algo como "Estou me sentindo bem!", referindo-se, na verdade, a um sentimento e não a uma sensação específica, estimule-os a colocar esse sentimento em palavras relacionadas a sensações. Por exemplo, pergunte: "E quais são as sensações no corpo quando nos sentimos bem?", ou "Onde, no corpo, você sente isso?" Mas, se só algumas das palavras não forem exatamente sensações, não tem problema, porque as próximas atividades os ajudarão a desenvolver mais a fundo o entendimento do que é uma sensação.

Dicas de facilitação

- **Uma sensação** é uma reação física que surge no corpo, como calor, frio, cócegas, relaxamento, aperto, peso, leveza, abertura etc. As sensações físicas são diferentes dos sentimentos. Sentimentos são mais amplos, como estar bem, estar mal, estar estressado, estar aliviado etc. Elaborar uma lista de palavras relacionadas a sensações vai ajudar os alunos a reconhecerem as sensações que surgem

no corpo, o que, por sua vez, vai ajudá-los a monitorar como está o corpo.

- Caso você se sinta confortável, é recomendado explicar para os alunos qual é o papel do **sistema nervoso**: a parte do nosso corpo que nos permite perceber as sensações internas e sentir coisas externas (por meio dos cinco sentidos, por exemplo), além de nos manter vivos ao regular nossa respiração, nossos batimentos cardíacos, nosso fluxo sanguíneo, nossa digestão e outras funções importantes. Todo esse capítulo consiste em entender o sistema nervoso (especialmente o sistema nervoso autônomo). É possível ensinar esse conteúdo e essas habilidades sem, necessariamente, usar o nome sistema nervoso. Em vez disso, pode-se usar uma expressão mais genérica, como “o corpo”. Contudo, se você for passando gradualmente mais informações sobre o sistema nervoso autônomo, é bem provável que isso enriqueça a compreensão dos alunos de uma forma geral.

Roteiro para condução da atividade

- *“Nós temos investigado a bondade e a felicidade. Hoje, vamos aprender como os nossos sentidos podem nos ajudar a entender o que estamos sentindo no corpo.*
- *Será que conseguimos nomear os cinco sentidos? É por meio deles que conseguimos sentir o que acontece fora da gente: podemos “ver” as coisas, “ouvir, cheirar, tocar e sentir o gosto”.*
- *Quais são as coisas que podemos sentir fora da gente, com a ajuda dos nossos sentidos? A audição, por exemplo. Vamos ficar em silêncio para notar os sons que conseguimos ouvir*

durante um minuto de silêncio. O que vocês conseguiram ouvir? Alguém quer compartilhar com a classe alguma outra coisa que consegue perceber usando os outros sentidos? E com a visão? E com o tato? E com o olfato?

- *Existe uma parte do nosso corpo que nos ajuda a sentir tanto as coisas que estão do lado de fora do nosso corpo quanto as que estão em nosso interior. É o que chamamos de sistema nervoso.*
- *O nome é sistema nervoso porque nosso corpo é cheio de nervos que enviam informações de várias partes do corpo para o cérebro. Nós vamos aprender coisas interessantes sobre o nosso sistema nervoso. Coisas que podem nos ajudar a ser mais felizes e saudáveis juntos.*
- *Pois bem. Os nossos sentidos nos ajudam a sentir coisas que estão fora do nosso corpo, como sons e cheiros. Vamos tentar notar se é possível sentir algo dentro do corpo. Vamos colocar uma mão no coração, a outra na barriga e vamos fechar os olhos para ver se conseguimos sentir alguma coisa dentro do corpo.*
- *Às vezes, é possível sentir coisas dentro do corpo, como, por exemplo, se estamos com calor ou com frio. Chamamos essas coisas de sensações, porque podemos senti-las.*
- *Ter a sensação de alguma coisa é sentir algo com o corpo. As sensações não são nada mais do que coisas que sentimos com o nosso corpo. É ele que nos diz o que estamos sentindo.*
- *Vamos pensar em coisas que podemos sentir fora da gente, e vamos fazer juntos uma lista de sensações.*

- *Quando você toca na sua mesa, é dura? Ou macia? A temperatura é quente ou fria?*
- *Se você toca na sua roupa, ela é macia? Lisa? Áspera? Ou é alguma outra coisa?*
- *Pegue o seu lápis/giz/caneta e toque-o. É Redondo? Reto? Quente? Frio? Afiado? Alguma outra coisa?*
- *Tem mais alguma coisa na sua mesa, ou que esteja perto, que você gostaria de descrever com sensações?*
- *Agora, vamos pensar sobre o que sentimos por dentro. Um exemplo seria ficar parado no sol e sentir que está muito quente. Então, faríamos alguma coisa para ficar embaixo de uma sombra para nos refrescar. No início, sentimos aquele calor por dentro. Depois, quando vamos para a sombra, sentimos um resfriamento interno. Vamos pensar juntos em mais sensações internas.*
- *Vamos ver quantas podemos citar. Se ficarmos na dúvida se é ou não uma sensação, vou escrever a palavra, separadamente, aqui na lousa.*
- *[Algumas crianças podem precisar de mais estímulos para compreender sensações. Por isso, pode ser útil fazer perguntas, como: "O que você sente dentro do corpo quando está com sono? Que parte do seu corpo mostra que você está com sono? E quando você está com fome? Como você se sente quando está se divertindo? O que você sente dentro de você quando está feliz? Quando você pratica um esporte, como se sente dentro do corpo? O que você sente dentro do corpo quando está empolgado? Em que parte do corpo você sente isso?" Pode ser produtivo dar um exemplo*

pessoal, como "quando estou pensando em fazer coisas divertidas, sinto um calor nos meus ombros e bochechas".]"

ATIVIDADE EURECA

Sentindo dentro e fora do corpo*

Descrição

- Os alunos vão continuar reconhecendo que podemos sentir coisas externas (usando os cinco sentidos) e internas (voltando nossa atenção para dentro, notando e nomeando as sensações que percebemos no corpo).
- O modelo de resiliência comunitária criado pelo Trauma Resource Institute dispõe de diversas atividades chamadas de estratégias de ajuda imediata. Todas consistem em realizar tarefas cognitivas simples ou voltar a atenção para as sensações. Verificou-se que, quando o sistema nervoso está agitado, fazer essas atividades de voltar a atenção para as sensações pode ter o efeito imediato de acalmar o corpo. Essa atividade eureka vai recorrer a atividades individuais de estratégias de ajuda imediata e também servirá de base para o cultivo da atenção enquanto uma habilidade (que será mais desenvolvida, depois, na Aprendizagem para Corações e Mentes), já que todas as estratégias de ajuda imediata exigem atenção.

Conteúdos a serem investigados

- Da mesma maneira que podemos sentir coisas externas com os nossos cinco sentidos, podemos prestar atenção em sensações que vêm de dentro do corpo.
- As sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras.

- Existem estratégias simples que podemos usar para ajudar nosso corpo a ficar mais calmo e com maior sensação de segurança.

Materiais necessários

- Cópias da lista das estratégias de ajuda imediata (opcional)
- Os pôsteres das estratégias de ajuda imediata (Os dois itens estão disponíveis no fim dessa experiência de aprendizagem.)

Instruções

- Selecione uma estratégia de ajuda imediata para ser trabalhada com a classe. Siga o roteiro para se familiarizar com as perguntas sobre sensações. Mostre os pôsteres das estratégias de ajuda imediata para a classe.
- Use esse formato para investigar as diversas estratégias de ajuda imediata de acordo com o tempo disponível e repetindo a atividade, se necessário.
- Observação: você também pode organizar a exposição das estratégias de ajuda imediata em volta da sala e deixar que os alunos as explorem. Use as imagens fornecidas na próxima seção ou faça as suas próprias e as posicione pela sala. Os alunos podem circular pela sala em duplas até que encontrem uma estação de estratégia de ajuda imediata que gostem de testar. Em seguida, podem praticar a habilidade de ajuda imediata com a dupla e compartilhar com a classe suas impressões. Após todos terem feito pelo menos uma ou duas estações, peça para que todos retornem ao grupo e compartilhem quais estações foram escolhidas e como foi a experiência.

Dicas de facilitação

- Conforme os alunos investigam os efeitos dessas estratégias em seus corpos, é importante que aprendam a notar se essas sensações são agradáveis, desagradáveis ou neutras. Esse vocabulário (agradáveis, desagradáveis ou neutras) e a capacidade de associar esses termos a sensações no corpo será importante em todas as experiências de aprendizagem deste capítulo. Portanto, vale a pena revisar isso de vez em quando com os alunos, para aprofundar o entendimento de perceber as sensações nessas três vertentes. Lembre que as sensações não são inerentemente agradáveis, desagradáveis ou neutras para todas as pessoas nem em todos os momentos. O calor, por exemplo, pode ser algo agradável, desagradável ou neutro dependendo do momento.
- Lembre que nem toda estratégia de ajuda imediata será eficaz para todos os alunos. Alguns podem preferir fazer força contra a parede enquanto outros podem preferir se encostar na parede. Alguns podem querer tocar nas mobílias que estão em volta, enquanto outros, não. Uma parte importante do processo é permitir que cada aluno descubra o que mais funciona para si próprio, enquanto você, como professor, também descobre o que funciona para cada um dos seus alunos.
- É assim que se desenvolve o letramento corporal: conhecendo o próprio corpo e como ele reage ao bem-estar e ao estresse. Mesmo algo que funcionou uma vez pode não ser eficaz uma segunda vez. Por isso, o melhor é aprender uma variedade de técnicas.

- Quando os alunos já tiverem certa familiaridade com a prática de estratégias de ajuda imediata, poderão criar suas próprias estações de estratégias de ajuda imediata para colocar pela sala.

A seguir, há uma lista de “estratégias de ajuda imediata” e, logo abaixo, o roteiro de como conduzir a atividade para explorar algumas delas de cada vez.

- Perceba os sons de dentro da sala e, depois, de fora da sala.
- Fale o nome das cores que você vê na sala.
- Toque em uma mobília próxima de você. Preste atenção na temperatura e na textura dela. É quente, fria ou amena; é lisa, áspera ou alguma outra coisa?
- Faça força contra uma parede com as mãos ou com as costas, prestando atenção às sensações nos seus músculos.
- Conte de trás para frente, de 10 a 0.

Roteiro para condução da atividade

- *“Vocês lembram que nós dissemos que queremos ser felizes e receber bondade?”*
- *Os nossos corpos também podem sentir felicidade ou tristeza. Se colocarmos nossa atenção nisso, conseguiremos fazer coisas bondades com nosso corpo.*
- *Vamos fazer algumas atividades de sensações para ver se notamos coisas que acontecem no nosso corpo.*
- *Vamos começar sentindo as coisas que estão do lado de fora do corpo.*
- *Vamos todos parar e ver se conseguimos ouvir três coisas de dentro da sala. Ouça e depois*

levante a mão quando já tiver três coisas que você ouviu dentro desta sala. [Espere até que todos ou a maioria dos alunos tenha levantado a mão.]

- *Agora, vamos compartilhar com a classe. Quais foram as três coisas que vocês notaram? [Convide alguns alunos para compartilhar com a sala.]*
- *Agora, vamos ver se conseguimos ouvir três sons de fora desta sala. Levante a mão quando tiver três sons que ouviu de fora da sala. [Observação: esse exercício também pode ser feito com música. Você pode colocar uma música e pedir para que os alunos prestem atenção no que acontece dentro deles enquanto a música toca.]*
- *[Quando todos ou a maioria dos alunos levantarem as mãos, deixe que compartilhem com a classe.]*
- *O que aconteceu no corpo de vocês quando vocês ouviram os sons de dentro e de fora da sala? O que vocês notaram? [Permita que compartilhem com a classe.] Talvez você perceba que quando todos estão ouvindo sons, vocês ficam mais quietos e mais parados.*
- *Agora, vamos fazer isso prestando atenção no que acontece dentro dos nossos corpos.*
- *Nossas sensações podem ser agradáveis, desagradáveis ou neutras. Não existe sensação certa ou errada. As sensações existem para nos informar coisas, tais como se está muito quente para ficar no sol e se precisamos de uma sombra para nos refrescar. Neutro significa um meio termo. Significa que a sensação não é nem agradável nem desagradável.*

- *Vamos ouvir coisas de dentro ou de fora da sala que não tínhamos conseguido ouvir antes. [Pausa]*
- *Enquanto ouvimos, o que conseguem notar dentro do corpo? Conseguem perceber alguma sensação dentro do corpo agora, nesse momento? Levante a mão se você notar alguma sensação interna.*
- *O que vocês sentiram? Onde sentiram? É agradável, desagradável ou neutra? [Permita que alguns alunos compartilhem com a classe.]*
- *Agora, vamos ver se conseguimos achar coisas na sala de uma determinada cor. Vamos começar com vermelho.*
- *Olhem em volta da sala e vejam se acham três coisas vermelhas.*

Estratégia	Que sensações você nota no corpo?	São sensações agradáveis, desagradáveis ou neutras?
Cite seis cores que você achou na sala.		
Conte de trás para frente, de 10 a 0.		
Note três sons diferentes de dentro da sala e três de fora da sala.		
Beba um copo d'água devagarinho. Sinta o líquido passando por sua boca e garganta.		
Ande pela sala durante um minuto. Preste atenção no contato entre seu pé e o chão.		
Aperte suas mãos uma contra a outra ou esfregue-as até que elas esquentem.		
Toque em uma mobília ou na superfície de alguma coisa perto de você. Note a textura e a temperatura.		
Vá fazendo força devagarinho contra uma parede com suas mãos ou com as costas, prestando atenção no que você sente em seus músculos.		
Olhe ao redor da sala e veja o que chama a sua atenção.		

- *Observem o que vocês sentem dentro do corpo quando encontram a cor vermelha. Alguém notou alguma sensação no corpo? Levante a mão se notar algo.*

BALANÇO FINAL

- *"Quais são algumas das coisas que aprendemos hoje sobre sensações?"*
- *Quais são algumas das palavras que descrevem sensações?*
- *Vocês acham que saber mais sobre as sensações pode nos ajudar a ser mais felizes e bondosos? Como? Quando que vocês acham que é útil usar as estratégias de ajuda imediata?*
- *Vamos lembrar do que aprendemos para ver se, na próxima vez, conseguimos usar isso juntos."*

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 1



Beba um copo d'água lentamente.
Sinta a água passando por sua boca e
garganta.

O que você percebe dentro de você?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 2



Cite o nome de seis cores que você consegue ver.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 3



Olhe ao redor da sala e veja o que chama
a sua atenção.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?

Estratégia 4



Conte de trás para frente, de 10 até 0,
enquanto anda pela sala.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 5



Toque em uma mobília ou em uma superfície próxima de você. Perceba a temperatura e a textura.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 6



Aperte suas mãos ou esfregue-as até que esquentem.

O que você está sentindo?
A sensação é agradável, desagradável
ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 7



Tente ouvir três sons de dentro da sala e
três sons de fora da sala.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?

Estratégia 8



Ande pela sala. Preste atenção na sensação do contato dos seus pés com o chão.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou neutra?

Estratégia de ajuda imediata

Estratégia 9



Empurre uma parede bem devagarinho
com as suas mãos ou com as costas.

O que você percebe internamente?
A sensação é agradável, desagradável ou
neutra?